

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI
STUDIJ**

**MARKO GRBEŠA
ZAVRŠNI RAD**

**PROVOĐENJE KINEZIOLOŠKIH
AKTIVNOSTI U VRTIĆU**

Petrinja, travanj 2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
Petrinja

PREDMET: Osnove kineziologije

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Marko Grbeša

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Provođenje kinezioloških aktivnosti u vrtiću

MENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, travanj 2016.

SADRŽAJ

Sažetak	2
Summary	3
1. UVOD	
1.1. Fenomen ljudske potrebe za kretanjem	4
2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje	6
2. CILJ ISTRAŽIVANJA I PROBLEM	
2.1. Faktori ograničenja u provođenju tjelesne i zdravstvene kulture u dječjem vrtiću	8
2.2. Potencijalno rješenje problema	9
3. OBLICI RADA	
3.1. Organizacijski oblici rada	12
3.2. Metodički organizacijski oblici rada	14
4. METODOLOGIJA	
4.1. Ispitanici	16
4.2. Instrumenti	18
4.3. Postupak	20
5. REZULTATI I RASPRAVA	34
6. ZAKLJUČAK	37
7. PRILOZI	39
8. LITERATURA	46

Sažetak

Najraniji ljudski počeci obilježeni su pokretima kao primarnom sastavnicom ljudskog življenja, bez obzira je li riječ o nomadskom ili sjedilačkom načinu života pri čemu je bilo potrebno uložiti izvjestan trud, psihofizički napor i prikladnu tjelesnu aktivnost kako bi se čovjek prehranio i osigurao si sveukupnu egzistenciju bježeći pred predatorima i svim vrstama grabežljivaca. Kretanje, odnosno kineziološka aktivnost urođena je svakom čovjeku te ju se nikada ne smije stavljati u drugi plan, već je potrebno svakodnevno ju poticati, razvijati i prakticirati. Svakom roditelju i odgojiteljima iznimno je važno da se njihova djeca pravilno razvijaju sukladno odrastanju, stoga moraju djecu poticati na zdrav način života koji uključuje i prakticiranje kinezioloških aktivnosti.

Redovito bavljenje kineziološkim aktivnostima blagonaklono djeluje na djetetov psihički i fizički razvoj. Kineziološka aktivnost je proces koji zahtijeva angažiranost roditelja, odgojitelja i svih ljudi koji sudjeluju u životu djeteta jer oni svojim primjerom potiču usvajanje navike bavljenja kineziološkim aktivnostima kao sastavnim dijelom života. Osim inicijalne motiviranosti, neophodna su i ostala sredstva kako bi provođenje kinezioloških aktivnosti bilo smisleno organizirano te imalo konkretan utjecaj na čovjekovo psihofizičko zdravlje; između ostalog, prvenstveno je potreban adekvatan prostor za izvođenje koji obuhvaća i adekvatne kineziološke sadržaje i opremu. Uzevši u obzir suvremen način življenja, ljudsko tijelo je svakodnevno izloženo zdravstvenim rizicima, stresu i nepravilnoj prehrani; radne navike i osmosatno dnevno radno vrijeme čimbenici su koji pridonose izostanku kinezioloških aktivnosti te tjelesnih aktivnosti općenito, a navike su to koje roditelji nerijetko prenose i na svoju djecu.

Rezultati istraživanja kinezioloških aktivnosti provedenog u vrtiću među tri dobne skupine djece pokazatelji su dječje volje i želje za kineziološkom aktivnošću, koja im je primarno urođena, a koja roditeljskim poticanjem ostvaruje svoje puno značenje. Isto tako, očigledan je i vrlo teško rješiv problem adekvatnog prostora u kojem bi se djeca svakodnevno sa svojim odgojitelji(ca)ma bavila kineziološkim aktivnostima primjerenima njihovoj dobi.

Ključne riječi: kineziološka aktivnost, vrtić, djeca, psihofizički razvoj, istraživanje

Summary

The earliest human origins are characterized by movements as the primary component of human life, regardless of whether it is about nomadic or sedentary way of life where it was necessary to make some effort, physical and mental effort and adequate physical activity in order to feed himself and secured overall existence fleeing all sorts of predators. Moving, or kinesiology is inherent to every person, and it should never be put in the background, but it's necessary to encourage it daily, develop it and practice it. To all parents and educators are very important that their children are properly developed in response to growing up, therefore they must encourage children to a healthy lifestyle that includes practice of kinesiology activities.

Regularly engaging in kinesiology activities positive acts in a child's mental and physical development. Kinesiology activity is a process that requires the involvement of parents, teachers and all people that are involved in the child's life because they can with their example, encourage the adoption of habits of practicing kinesiology activities as an integral part of life. In addition to the initial motivation, other assets are necessary in order to conduct any meaningful kinesiology activities and had a concrete impact on people's mental and physical health. Among other things, primarily is need for adequate performing space that includes adequate kinesiology facilities and equipment. Given the modern way of life, the human body is daily exposed to health risks, stress and improper diet; work habits and an eight-hour working hours are factors that contribute to the lack of kinetic activity and physical activity in general, and these are habits that parents often transferred to their children.

Research results of kinetic activities conducted in kindergarten among three different age groups of children are indicators of children's willingness and desire for kinesiology activity, which they primarily innate that later on with parents encouraging realizes its full meaning. Also, there is a clear and very difficult to solve the problem of adequate space in which children can every day with their teachers dealt kinesiology activities appropriate to their age.

Keywords: kinesiology, nursery, children, mental and physical development, research

1. UVOD

1.1. Fenomen ljudske potrebe za kretanjem

Potreba za kretanjem zapisana je u čovjekovim genima, čovjek je stvoren da se kreće i na taj način utječe na svoj opći razvoj, uključujući razvoj spoznaje i učenje. Još od najranijih dana ljudske povijesti čovjekovo kretanje i uvježbavanje vještine lova bilo je neophodno za njegov opstanak, za lovljenje i sakupljanje hrane, obranu od divljih životinja. S napretkom ljudske civilizacije kretanje i fizička aktivnost nisu izgubili na važnosti, sve više vremena posvećuje se povećavanju antropoloških karakteristika, sposobnosti i razvoju osobina. Važnost pomno odabrane prehrane i izbora određene aktivnosti koja bi poboljšala željene osobine prepoznali su u 1. stoljeću nakon Krista gladijatori koji su uz stroge vježbe i posebnu hranu koju su za njih pripremali ljekari postizali vrhunske rezultate s antropološkog gledišta. Ponavljanjem određenih pokreta dobivali su na brzini, snazi i izdržljivosti koja im je omogućavala nadmoć nad suborcima. Gladijatori su smatrani vrhunskim atletičarima te su u ondašnjem društvu uživali vrlo velik ugled zbog svoje fizičke snage i nerijetko su bili pozivani da služe u vojsci u kojoj nisu zaostajali u odnosu na druge vojnike (Grimal, 1968.).

S razvojem ljudske svijesti razvija se poimanje procesa kretanja i pokušaj razumijevanja samoga procesa. Vezu između čovjekova kretanja i zakonitosti mehanike prvi je uočio Aristotel koji je analizirao i opisao princip hodanja kao rotacijsko kretanje koje se pretvara u translacijsko podvrgavajući mišićnu akciju geometrijskim analizama. Galileo Galilei uvodi u znanost eksperiment kao osnovnu metodu znanstvenog rada i prirodne pojave opisuje matematičkim terminima zbog uvjerenja da je sva priroda pisana matematičkim simbolima (Findak, 1997.). Borrellin provodi istraživanja smatrajući da kosti ljudskog kostura služe kao poluge, a rad mišića može se definirati matematičkim principima. Njegova istraživanja smatraju se pretečom moderne biomehanike lokomotornog sustava. Biomehanički vidici kineziologije vidljivi su u Arhimedovim otkrićima u kojima postavlja hidrostatske principe koji upravljaju tijelom koje pliva te proučava zakonitosti poluge i probleme određivanja težišta. Neke od Arhimedovih zakonitosti značajne su u biomehanici plivanja te u realizaciji programa svemirskih putovanja (Findak, 1997.).

Zahvaljujući mnogim znanostima, kroz dugotrajan razvojni proces formirala se kineziologija koja je nastala kao posljedica čovjekove potrebe za kretanjem, odgojem i zdravljem kroz fenomen pokreta.

Tijekom povijesnog razvoja kretanja i raznovrsnosti tjelesnih aktivnosti, definicija kretanja i pokretanja bila je podložna stalnim mijenama i leksičkim transformacijama, no kineziolozi te ini znanstvenici čija istraživanja su bila povezana s kretanjem formirali su nekoliko definicija kineziologije. U ovome slučaju u obzir će se uzeti definicija Miloša Mrakovića, koji je pojam kineziologije približio i laicima: „Kineziologija je formirana od grč. riječi *kinezis* (kretanje, pokret) i riječi *logos* (zakon, nauka). Prema tome, kineziologija je znanost o kretanju. U prenesenom smislu kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam“ (Mraković, 1997.).

Kineziologiju zanima svaki usmjereni proces vježbanja koji za cilj ima unaprjeđenje zdravlja, optimalan razvoj i zadržavanje na što višoj razini ljudskih osobina, sposobnosti, motoričkih znanja, sprječavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja, maksimalan razvoj osobina i sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1997.).

Kineziološkom aktivnosti nazivamo svaki upravljani proces rada za koji je karakterističan protok informacija između sustava koji upravlja i kojim se upravlja. Činitelji važni za upravljani proces su: definiranje cilja procesa, uzimanje u obzir faktore ograničenja, izbor volumena vježbanja, izbor modaliteta vježbanja, analiza učinaka procesa vježbanja, organizacija i provođenje kinezioloških vježbi. Analiza učinka procesa vježbanja utvrđuje se finalnim provjeravanjem na kraju godine za koju je program izrađen. Na taj način se provjerava u kojoj je mjeri program realiziran i s kojim učincima (Prskalo, 2001.).

1.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje

U današnje vrijeme kretanje se smatra luksuzom, što je u potpunosti pogrešno, čovjekovo kretanje i fizička aktivnost trebali bi biti imperativ današnjeg načina života. Pod pojmom zdravlja podrazumijevamo optimalno ili barem prihvatljivo stanje cijelog organizma i funkcije svih sustava ljudskog organizma. Od najranijeg vremena ljudskog postojanja čovjek je svojim radom mijenjao svijet oko sebe izgrađujući samim time svoj mišićni tonus koji mu je bio neophodan za opstanak. Mišićni rad poticao je razvoj i funkciju drugih organa povećavajući promjene u samoj strukturi čovjeka osiguravajući mu moć. Očuvanje i razvoj zdravlja trebali bi biti na prvome mjestu kod svakog živog bića, posebice kod djece jer odgoj djece nije samo učenje i priprema za život već osposobljavanje za životne promjene koje mogu narušiti djetetovo psihičko i fizičko zdravlje. Smanjenje tjelesne aktivnosti kod djece uzrokuje razne bolesti, a najizraženije su: prekomjerna težina, hipokinezija i arterioskleroza (Prskalo, 2001.).

Podložnost dječjeg organizma bolestima posljedica je i biranja igara u kojima je znatno smanjena tjelesna aktivnost ili je uopće nema. Nekada su djeca birala natjecateljske igre kao što su košarka, nogomet i toliko uživala u tome da ih se moralo moliti da uđu u kuću i sklone se s jakog sunca, tjelesna aktivnost služila je za rasterećenje od svakodnevnih obveza, negativnih misli i osjećaja. Uz blagodati suvremenog doba dogodile su se promjene koje mijenjaju životne navike, kako kod odraslih tako i kod djece. Današnja djeca sjede pred tv-ekranom i gledaju sadržaje koje im nudi ili uživaju u igranju video vidara u kojima nema mišićne aktivnosti što za rezultat ima smanjenje mišićne mase i povećane tjelesne masti, manjak koncentracije, nezadovoljstvo i bezvoljnost. Kroz aktivnu igru stjecali su se prijatelji, sklapala prijateljstva i usvajali poželjni obrasci ponašanja i prihvaćanje, kako pobjede, tako i poraza. Kretanje i fizička aktivnost blisko su povezani s čovjekovim fizičkim i psihičkim razvojem kroz tisućljeća, stoga ne čudi čovjekova nemogućnost prilagodbe na nekretanje bez negativnih posljedica na njegovo zdravlje. Nedostatak kretanja i mišićne aktivnosti može se zamijeniti kineziološkom aktivnosti koja utječe na smanjenje krvnog tlaka, umanjuje mogućnost obolijevanja od srčanih bolesti te održavanje tjelesne mase. U dječjoj dobi mišićna aktivnost potiče razvoj, ali i stvara navike zdravog življenja.

Fizička aktivnost, zdravlje i kognitivne funkcije direktno su povezane, aktivan način življenja od najranije dobi pozitivno se i blagonaklono odražava na djetetovo zdravlje i kognitivne funkcije. Istraživanja su pokazala da djeca sa smanjenom tjelesnom aktivnosti imaju smanjene površine nekih struktura velikog mozga koji dovode do slabije kognitivne kontrole i pamćenja. Redovitim vježbanjem razvija se veća struktura mozga, stvaraju se novi nervni putovi, razvijaju se biološke funkcije i priprema se za život (Baureis, Wagenmann, 2015.).

2. CILJ ISTRAŽIVANJA I PROBLEM

2.1. Faktori ograničenja u provođenju tjelesne i zdravstvene kulture u dječjem vrtiću

Problem u realizaciji provođenja tjelesne i zdravstvene kulture u dječjim vrtićima pomanjkanje je adekvatnog prostora u smislu sportskih dvorana i sprava za vježbanje te nedovoljna motiviranost odgojitelja koja bi trebala biti usmjerena na angažman oko provedbe određenih tjelesnih aktivnosti predviđenih za određene dobne skupine djece. Nedostatak provođenja tjelesnih aktivnosti i okoline koja potiče na iste problem je koji je već godinama prisutan u vrtićima diljem Hrvatske, no problem je to koji mnogi resori pokušavaju prešutno zaobići. Prešutnost problematike motivacija je za poticajno razmišljanje o mogućnostima unaprjeđenja kinezioloških aktivnosti djece svih uzrasta, kao i postavljanje cilja istraživanja navedene problematike na konkretnom primjeru.

Istraživanje je usmjereno na tri grupe ljudi; djecu, roditelje i odgojitelje. Cilj istraživanja kod djece je ispitati njihovo mišljenje o tjelesnoj aktivnosti u vrtiću, vole li više biti na dječjem igralištu ili vježbati u vrtiću, vole li tjelesnu kulturu, žele li uopće sudjelovati u vježbanju i vježbaju li kad su kod kuće. Kod roditelja cilj ispitivanja je ispitati stav i mišljenje treba li tjelesna kultura biti provedena u vrtiću, misle li da sat tjelesne kulture potiče njihovu djecu da budu aktivna i kod kuće, pomaže li tjelovježba u poboljšanju koncentracije te kako njihovo dijete provodi dan u smislu fizičke aktivnosti. Cilj ispitivanja kod odgojitelja je saznati motiviraju li djecu na sudjelovanje u izvanvrtićkim sportskim grupama i svakodnevnu vježbu kod kuće, jesu li upoznati s važnosti provedbe tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću, vole li djeca tjelovježbu i kako na nju reagiraju.

Rezultati istraživanja ukazuju na odnos djece predškolske dobi, roditelja i odgojitelja prema provođenju tjelesnog odgoja u vrtiću i u slobodno vrijeme te njihovo shvaćanje važnosti tjelesne aktivnosti u djetetovu daljnjem razvoju.

Zadaća istraživanja:

- Provjeriti kako roditelji, djeca i odgojitelji shvaćaju važnost provođenja tjelesne aktivnosti u vrtiću izvan vrtića i kakav je njihov odnos prema fizičkoj aktivnosti kao takvoj.

2.2. Potencijalno rješenje problema

Roditelji i odgojitelji često umanjuju važnost pravilnog provođenja kineziološke aktivnosti s djecom, većinom zbog nepoznavanja zakonitosti, pravila i organizacijskih oblika rada koje valja poštivati da bi se program tjelesne i zdravstvene kulture proveo pravilno i u potpunosti. Zadovoljavanje dječje urođene potrebe za kretanjem ostvaruje se organizacijskim oblicima rada koje je definirao Vladimir Findak (1995.) i temelj su provođenja cilja i zadaća predškolskog odgoja. Dio organizacijskih oblika rada provodi se svakodnevno u vidu redovitih sati tjelesne i zdravstvene kulture i jutarnjega vježbanja (kod kuće, ali i u vrtiću), dok se drugi dio manifestira kroz povremeno održavanje dječjih priredbi, zajedničkog izlaska u prirodu i šetnje te organiziranja raznih izleta na zimovanja ili ljetovanja. Potrebno je provoditi sve organizacijske oblike rada budući da niti jedan oblik u svojoj samostalnosti ne može zadovoljiti sve zahtjeve koji su rezultat dječjih primarnih potreba.

Kako bi se dijete pravilno razvijalo, kao što je i rečeno, potrebno je provoditi kontinuirano sve organizacijske oblike rada: potrebno je održavati satove tjelesne i zdravstvene kulture, stavljati naglasak na mikropredah između dvije aktivnosti u tijeku bilo kakve vrste rada, organizirati priredbe koje djeci omogućuju njihovo osamostaljivanje te iskazivanje njihovih uspjeha i ostvaraja. Isto tako, potrebno je djecu redovito odvoditi u šetnje budući da u vrtiću i u njihovo slobodno vrijeme sva djeca nemaju mogućnost dostatne kretnje i predviđenog mjesta za igru. Za djecu je iznimno važan boravak u prirodi, kao i upoznavanje *licem u lice* s prirodom, što je moguće ostvariti kroz organizaciju jednodnevnih izleta ili višednevnih zimovanja i ljetovanja pri kojima je naglasak na djetetovoj povezanosti s prirodom (Findak, 1995.).

Konstitucija čovjekova tijela određena je dvama čimbenicima koji određuju čovjeka u njegovoj odrasloj dobi; na neke od njih nije moguće utjecati budući da je riječ o genetskim sastavnicama, a na druge jest budući da je riječ o čovjekovom zalaganju za svoje tijelo i zdravlje. Endogene, odnosno unutarnje čimbenike oblikovanja čovjekove konstitucije određuju nasljeđe, životna dob i spol te na te čimbenike nije moguće utjecati jer su čovjeku zadane njegovim rođenjem. Egzogene, odnosno vanjske čimbenike oblikovanja čovjekove konstitucije čine utjecaji njegove

prehrane, socijalni utjecaji, neke kronične bolesti te tjelesna aktivnost i sport, što je najvažnije polazište ovog istraživanja (Mišigoj-Duraković, 2008.).

Kako bi se dijete od njegovih najranijih dana pravilno razvijalo i odrastalo u skladu sa svim optimalnim parametrima predviđenima razvoju, moguće je utjecati na egzogene čimbenike oblikovanja čovjekove konstitucije. Imajući u vidu prvenstveno dječje zadovoljenje potreba i ostvarivanje kvalitetnog i zdravog djetinjstva, potrebno je pažnju obratiti na djetetovu prehranu i tjelesnu aktivnost, odnosno bavljenje nekom vrstom sporta. U današnje vrijeme roditelji žive ubrzanim tempom života i prezaposleni su te često nemaju dovoljno vremena uz sve obveze vezane za svoju djecu, paziti i na njihovo redovno provođenje tjelesnih aktivnosti. Često to smatraju i sporednim te nevažnim i upravo iz tog razloga niti ne pridaju pretjeraju pažnju tom problemu. U tom slučaju, odgovornost na sebe preuzimaju vrtići provođenjem raznih organizacijskih oblika rada.

Ukoliko vrtići nisu u mogućnosti organizirati ljetovanja, zimovanja ili voditi djecu na izlete, dostatno će biti provođenje jutarnjih tjelovježbi, mikropredaha između raznih aktivnosti te, što je najvažnije, redovitim provođenjem satova tjelesne i zdravstvene kulture. Brojni roditelji nisu u potpunosti osvijestili važnost provođenja navedenih aktivnosti, a s vremenom i odgojitelji sve više kineziološku kulturu stavljaju u drugi plan; ne iz razloga jer oni to žele, već zato što su ograničeni prostorom i uvjetima izvođenja istih.

Kako bi se osmislio, definirao i izradio izvedbeni plan programa kineziološke kulture, prvotno je nužno konkretizirati cilj izvođenja programa koji uvelike (ako ne i najviše) ovisi o revidiranju materijalnih uvjeta u pojedinoj nastavnoj ustanovi (Mrgan, 2003.). Odgojitelji mnogo puta tjelesnu aktivnost djece stavljaju u drugi plan upravo iz razloga što se vrtići neadekvatno opremljeni potrebnim spravama i pomagalicama, ali i iz razloga što je vrtićki prostor većinom skučen s obzirom na mnogobrojnost djece, materijala potrebnih za rad te odlaganja materijala koji u danom trenutku nisu potrebni, no bit će u neko dogledno vrijeme. Upravo iz tog razloga satovi tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima su onemogućeni ili svedeni na minimum te ih odgojiteljice kompenziraju s organiziranjem zajedničkih šetnji ili stavljanjem naglaska na mikropredah između određenih aktivnosti. Međutim, u praksi je vidljivo da samo provođenjem svih organizacijskih oblika rada moguće je zadovoljiti sve djetetove potrebe u svrhu razvijanja i odrastanja.

Rješenje navedenih problema pomanjkanja izvođenja tjelesne aktivnosti djece u vrtićima leži u budućoj sportskoj dvorani ili bilo kojem drugom prikladnom prostoru koji će zadovoljavati sve uvjete koje određeni prostor mora ispunjavati da bi se u njemu mogao održati kvalitetan sat tjelesne i zdravstvene kulture ili bilo kojeg drugog oblika tjelesne aktivnosti. Osamostaljivanjem prostora predviđenog za tjelesnu aktivnost i odvajanjem istog od prostora za učenje i obavljanje svakodnevnih obrazovnih zadaća kod djece će potaknuti dodatno osvještavanje važnosti vježbanja i bavljenja sportom kao važnog segmenta njihovog rasta, razvijanja i odrastanja. Isto će uvidjeti i roditelji koje bi taj čin podsjetio na važnost vježbe i pravilnog razvoja njihove djece te će ih potaknuti da svoju djecu motiviraju za vježbanje i kretanje kod kuće za vrijeme slobodnog vremena te potencijalno uključivanje u neke od sportskih udruga, odnosno potaknuti ih na treniranje nekog od sportova.

3. OBLICI RADA

3.1. Organizacijski oblici rada

Osim za odgojitelje, organizacijski oblici rada jako su važni i za roditelje koji, imajući ih na umu, svojoj djeci u njihovo slobodno vrijeme kod kuće mogu prilagoditi izvođenje tjelesne aktivnosti koja bi se inače trebala provoditi u vrtićima. Organizacijski oblici određeni su ciljem i zadaćama predškolskog odgoja, a definirani su zadovoljavanjem dječje potrebe za kretanjem koja je urođena svoj djeci. Kontinuirano provođenje svih organizacijskih oblika rada koji su predviđeni programom temelj su ostvarenja svih zadaća koje program tjelesne i zdravstvene kulture svojim ispunjenjem ostvaruje te se time u potpunosti ostvaruju i potrebe djece predškolske dobi (Findak, 1995.).

Prema Vladimiru Findaku (1995.), organizacijski oblici rada su sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnje tjelesno vježbanje, mikropredah, priredbe, šetnje, izleti, zimovanja i ljetovanja. Svaka od navedenih sastavnica jednako je važna za djecu predškolske dobi te je vrlo važno da se svakom ovom segmentu pokloni dostatna pozornost i vrijeme.

Poticanje i oplemenjivanje razvoja sata tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima vrlo je važno za skladnost pri razvoju i odrastanje djece koja u današnje doba žive vrlo užurbanim tempom života koje im nameće urbani način života. Osim što mnogobrojni sati provedeni pred računalom ili televizijom ne djeluju poticajno na razvoj djece, ujedno pospješuju njihovu bezvoljnost i pasivnost (Manestar, 2002.). U borbi protiv pasivnosti, a ujedno i protiv nezdravog ubrzanog načina života sudjeluje nekoliko organizacijskih oblika rada, pri čemu bi naglasak trebao biti na izvođenju sata tjelesne i zdravstvene kulture koji je osnovni organizacijski oblik te kojeg treba shvatiti ozbiljno u svoj njegovoj širini.

Na satu tjelesne i zdravstvene kulture najviše je moguće utjecati na djetetov organizam i tjelesni razvoj budući da osigurava djelovanje na djetetov antropološki status kroz plansko i sustavno izvođenje. Ovaj oblik ima prednost nad djetetovom igrom kao temeljnom aktivnošću budući da se određeni pokreti ponavljaju nekoliko puta sve dok ih djeca ne izvedu pravilno usvojivši njihove principe izvođenja, čime je utjecaj na djetetov organizam veći nego tijekom igre.

Fiziološko i psihološko opterećenje, korištenje raznih sadržaja te održavanje na raznim lokacijama (zatvoreni prostor, otvoreni prostor, na snijegu, na vodi, na ledu) čimbenici su koji satu tjelesne i zdravstvene kulture pripisuju posebnu strukturu i trajanje. Vrlo važno je obratiti na pažnju varijabilnost trajanja nastavnog sata s obzir na dob djece koja sudjeluju u predviđenoj tjelesnoj aktivnosti. Shodno tome, definirana je konkretna tablica s obzirom na dječju dob i trajanje tjelesne aktivnosti:

- „Mlađa dobna skupina – trajanje 25 minuta
 - Uvodni dio sata – 2 do 3 minute
 - Pripremni dio sata – 5 do 7 minuta
 - Glavni dio sata – 14 do 16 minuta
 - Završni dio sata – 2 do 3 minute
- Srednja dobna skupina – trajanje 30 minuta
 - Uvodni dio sata – 2 do 4 minute
 - Pripremni dio sata – 6 do 8 minuta
 - Glavni dio sata – 18 do 20 minuta
 - Završni dio sata – 2 do 4 minute
- Starija dobna skupina – trajanje 35 minuta
 - Uvodni dio sata – 2 do 4 minute
 - Pripremni dio sata – 7 do 9 minuta
 - Glavni dio sata – 20 do 22 minute
 - Završni dio sata – 2 do 4 minute“ (Findak, 1995:53).

Uzevši u obzir da su djeca po svojoj prirodi vrlo nemirna bića s kratkotrajnom pozornosti, navedene smjernice trajanja pojedinih dijelova sata potrebno je uzeti s rezervom i ne pridržavati ih se bez obzira na sve, već ih uzeti kao okvirno određenje sata. Strukturu sata potrebno je doživjeti kao pomoć za uspješno izvođenje sata kojeg je potrebno prilagoditi svakoj skupini djece s kojom se radi te će o trajanju pojedinog dijela sata odlučiti odgojitelji s obzirom na način razvijanja aktivnosti i situacije u kojoj se trenutno nalaze (Findak, 1995.).

3.2. Metodički organizacijski oblici rada

Uspješnost provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture te njegovu kvalitetu i sustavnost provođenja osigurava uklapanje metodičkih organizacijskih oblika rada. Prema Vladimiru Aniću (2006.), kada je riječ o metodici, to je dio pedagogije, koji „bavi se metodama poučavanja i predavanja u sustavu obrazovanja“ te su metodički organizacijski oblici rada važni upravo iz razloga kako bi se pristup nastavnim procesima osuvremenio i prilagodio dječjim izvornim potrebama. Potrebno je imati na umu da jednostavniji oblici trebaju prethoditi složenijima i da je svrha metodičkog rada stvoriti povoljne uvjete za prelazak na drugi oblik rada. O izboru metodičkog oblika rada ovisi i tijek sata te njegovi unaprijed određeni ciljevi, kao i formalni čimbenici poput broja djece, njihove dobi, raspoloživosti sprava i veličini prostora. Najzastupljeniji metodički organizacijski oblici rada su frontalni, grupni i individualni (Findak, 1995.).

Frontalni oblik rada umanjuje individualizaciju procesa tjelesnog vježbanja, ali je neizostavan pri radu s djecom predškolske dobi jer se na taj način djeca lakše mogu pripremiti za prijelaz na grupni oblik rada koji je daleko suvremeniji. Karakteristika ovog oblika rada je izvođenje istog zadatka pod vodstvom odgojitelja koji neposredno prije izvođenja zadatka opisuje određenu vježbu, demonstrira te ju zatim sva djeca izvede. Iako frontalni rad nije najprimjereniji oblik rada s djecom predškolske dobi, ipak je neizostavan te je na početku potrebno početi ipak s njegovom primjenom jer se na taj način djeca najbolje upoznaju s aktivnostima i lakše kreću u izvršavanje traženih zadataka.

U radu s djecom prihvatljivi su zbog svoje jednostavnosti grupni oblici rada kao rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelni oblik rada te paralelno odjeljenski oblik rada. Prakticiranje grupnog oblika rada ne znači da se u obzir ne mogu uzeti i neki jednostavniji oblici grupnog rada, no sve ovisi o unaprijed stvorenim uvjetima nastalih svladavanjem navedenih oblika rada.

Rad odgojitelja s jednim djetetom, odnosno pojedinačna komunikacija podrazumijeva izvršavanje zadataka pojedinca pod nadzorom odgojitelja. Iako ova metoda pruža izvrsne rezultate u konačnici, budući da se nastava ne odvija u idealnim uvjetima, nemoguće je provoditi ju u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Pitanje je to objektivnih razloga jer je nemoguće od odgojitelja tražiti da u jednom

nastavnom satu uspije svakom pojedinom djetetu posvetiti jednako kvalitetnog individualnog vremena, što ne znači ujedno da se ne mogu zadovoljiti individualne potrebe djece. Iako se nerijetko čini nemogućim, individualne potrebe djeteta nužno moraju biti zadovoljene ukoliko želimo postići utjecaj na djetetov status kao samostalnog čovjeka, jednako važnog naspram svih ostalih. Postoje načini uspješne primjene individualiziranog rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture te ga je isto tako moguće provoditi i u drugim organizacijskim oblicima rada. Tu na vidjelo dolazi važnost metodičke osposobljenosti odgojitelja, kao i njegova volja i želja za svakodnevnim napretkom koji postavljaju temelje za daljnji napredak u čitavom odgojno-obrazovnom području (Findak, 1995.).

Analiza prethodnog sata, konkretiziranje operativnog cilja, određivanje antropoloških, obrazovnih i odgojnih zadaća, izabiranje metodičkih postupaka, metodičkih organizacijskih oblika rada te utvrđivanje materijala i sprava potrebnih za pojedini sat obuhvaća metodičko pripremanje odgojitelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture pri čemu je pred njega stavljen nimalo jednostavan posao. Za vrijeme pripreme potrebno je misliti na svaki detalj nastavnoga sata, među kojima je i predodžba o svim raspoloživim sredstvima, predodžba veličine prostora i položaj sprava u danom prostoru. Tomu shodno, svaki novi sat rezultat je kvalitetne pripreme odgojitelja od kojeg analiza iziskuje mnogo kreativne pripreme i razmišljanja (Findak, Prskalo, 2004.).

4. METODOLOGIJA

4.1. Ispitanici

Ispitanici u ovom istraživanju su djeca vrtićke dobi, njihovi roditelji, odgojitelji i ravnatelj ustanove. Istraživanje je provedeno u Dječjem vrtiću Petrinjčica u gradu Petrinji koji svoje djelatnosti obavlja u četiri kuće: *Izvor*, *Slap*, *Kapljica* i *Duga*. U kući *Izvor*, na adresi Ulici Milana Dujmića 25, u kojoj je istraživanje provedeno djeluje 6 odgojnih skupina – dvije jasličke i četiri vrtićke u koje je raspoređeno stotinu trideset i sedam djece za koju se brine 12 odgojiteljica. Ova kuća ujedno je i najveća i tijekom ljeta sva djeca iz ostale tri kuće borave u njoj zbog uređenog i obnovljenog vrtićkog parka i sprava u kojima djeca za lijepoga vremena mogu nesmetano uživati.

U sklopu predvorja vrtića nalazi se prostrana dvorana opremljena spravama za vježbanje i ima funkciju sportske dvorane u kojoj djeca mogu vježbati, a u slučaju važnijih događanja postaje mjestom okupljanja svih djelatnika vrtića i svih skupina djece (posjete gradonačelnika, dolazak limene glazbe i slično).

Provođenje tjelesne aktivnosti otežava sam fizički smještaj dvorane koja služi kao predvorje i iz nje se ulazi u ostala vrtićka odjeljenja. Dvorana je opremljena ormarima u koje se pohranjuje višak materijala koji fizički ne stane u ostala odjeljenja te nerijetko odgojitelji ili djeca iz drugih skupina ulaze u dvoranu i samim tim činom ometaju provođenje aktivnosti. Taj problem bi trebao uskoro biti riješen izgradnjom novog dijela vrtića u kojem će biti smještena dvorana za tjelesni, a sadašnja dvorana će zadržati funkciju mjesta odvijanja određenih manifestacija i skladištenja viška materijala neophodnih za rad dječjeg vrtića.

Izgradnja dodatne dvorane bit će izvrstan poticaj roditeljima, odgojiteljima, ali i samoj djeci za osvještavanje važnosti provođenja tjelesne aktivnosti od najranijih dana. Tjelesna aktivnost omogućuje usavršavanje naučenih pokreta kao i učenje i uvježbavanje novih koji su ujedno način na koji organizam uči prilagoditi se promjenama koje ga očekuju u životu. Jedan od ciljeva tjelesne aktivnosti je pripremiti dijete za život i omogućiti mu da se snalazi u varijabilnim uvjetima.

Nerijetko čujemo da roditelji i odgojitelji svoju djecu karakteriziraju kao neposlušnu, nemirnu, ponekad i kao hiperaktivnu. Od početaka ljudskog postojanja, čovjek uči kretanjem i istraživanjem svijeta oko sebe gradeći nova znanja i šireći

dosadašnje spoznaje. Ljudima je genetski predodređena za opstanak neophodna potreba za kretanjem koja nam je omogućila prilagodbu okolini. Besmisleno je dijete koje uči istražujući prisiljavati da sjedi na mjestu, bude mirno i sluša kad ono najbolje uči kroz aktivnosti, načinom na koji je ljudski rod učio od samih svojih početaka. Vrtić je ustanova u kojoj se dijete treba osjećati dobrodošlo i u kojoj ono mora zadovoljiti sve svoje potrebe, potrebu za snom, hranom, igrom i kretanjem.

Često zbog suvremenog načina života zadovoljenje potrebe za kretanjem pada u drugi plan, budući da u vrtićima često nedostaje adekvatnog prostora koji bi djeci omogućio nesmetanu kretanju i sve vrste aktivnosti bez ikakvih ograničenja. Slična situacija je i kod djece koja stanuju u stanovima koji nude ograničen prostor za ista više od igre, a rijetko koja stambena zgrada u svojoj neposrednoj blizini ima i dječje igralište pogodno za neometanu i sigurnu dječju igru. U slučajevima postojanja dječjih igrališta u blizini stambenih zgrada, ista su nerijetko oštećena i nesigurna za boravak djece u njihovoj blizini ili je na ponekim igralištima koncentriran prevelik broj djece te zbog prenapučenosti nemaju sva djeca mogućnost pristupa i korištenja istih.

Uz te ograničavajuće faktore do izražaja dolazi činjenica da su oba roditelja vrtićke djece zaposlena te da ih, kad nisu u vrtiću, kod kuće čuvaju djed ili baka, ljudi starije životne dobi kojima su fizičke mogućnosti bitno smanjene i koji su najsretniji kad su djeca mirna, kad sjede i gledaju televiziju ili se igraju u kući. S obzirom na navedene probleme, usmjerenost istraživanja i ispitivanja koncentrirana je na djecu, koja su primarni dionici problema nedostatka tjelesne aktivnosti; njihove roditelje, koji su upućeni u navike, način odrastanja i u čitavu svakodnevicu svoje djece; odgojitelje koji su, uz roditelje, stup formiranja dječjih ličnosti i psihofizičkih sposobnosti te ravnatelja, odnosno ravnateljicu dječjeg vrtića, koja bi također, kao najviša instanca navedene vrtićke ustanove, trebala razmišljati i razvoju djece i o usmjerenosti na njihov cjelokupan integritet i razvoj u punom smislu riječi.

Provedbom predviđenih anonimnih anketa među navedenim ispitanicima, cilj je dobiti jasnu i vjerodostojnu sliku o načinima dječjeg odrastanja i razvoja te o njihovim tjelesnim aktivnostima kojima se bave u većoj ili manjoj mjeri.

4.2. Instrumenti

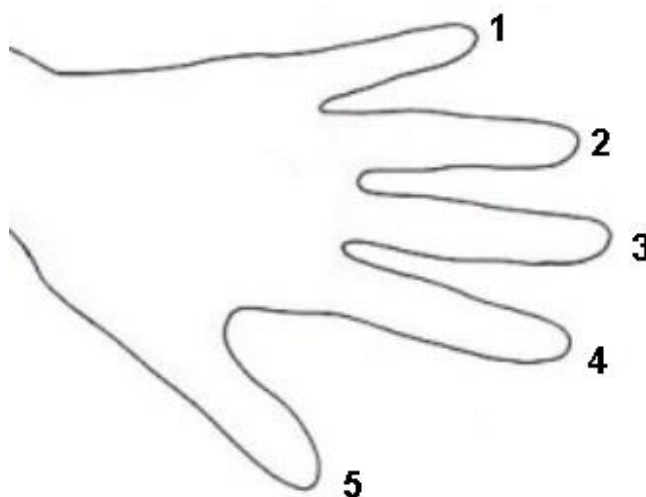
Pri dolascima u vrtić i neobveznim razgovorima s djecom, roditeljima i odgojiteljima, moguće je saznati mnogo o njihovim navikama i načinu odrastanja. Neki roditelji su prirodno otvoreni i komunikativni pa su voljni kroz razgovor podijeliti mnogo informacija o svojoj djeci i njihovim aktivnostima govoreći kroz iskustvo. Oni povučeniji, nerijetko se nastavljaju na razgovor drugih roditelja što često prerasta u prave svojevrsne debate u kojima se otkrivaju pravi stavovi i roditeljski načini ophođenja s djecom, čime nepristrani sudionik može dobiti izvrsnu sliku o stanju tjelesne aktivnosti i aktivnosti uopće kada su u pitanju vrtićka djeca. Na taj način vidljivo je kojoj djeci je usađena navika izvođenja tjelesne aktivnosti i u njihovo slobodno vrijeme kada su kod kuće ili u posjetu baki i djedu te koliko se uopće roditelji angažiraju oko svakodnevnog poticanja navedene navike.

Kako bi istraživanje bilo relevantno i vjerodostojno, način ispitivanja mišljenja određen je korištenjem zasebnih anketnih listića koje djeca, roditelji i odgojitelji ispunjavaju samostalno, pri čemu je naglasak na činjenicu da je baš svaki anketni listić anoniman. Ispitanici su unaprijed upozoreni da odabir pogrešnog odgovora ne postoji i da je njihov baš svaki navedeni odgovor točan jer su svi različite jedinice različitih osobnosti i mišljenja. Upravo ovakva raznovrsnost ispitanika omogućit će bolji i cjelovitiji uvid u realno stanje dječjeg psihofizičkog djelovanja i napredovanja.

U svrhu vrednovanja odgovora u ovom istraživanju korištena je Likertova skala koja se sastoji od nekoliko tvrdnji koje se odnose prema različitim aspektima nekog stava. Ispitanici imaju mogućnost izbora između nekoliko ponuđenih tvrdnji - *uopće se ne slažem, ne slažem se, ne znam, slažem se, jako se slažem* kojima se izražava negativan ili pozitivan stav prema, u opisu ponuđenoj tvrdnji ili objektu. Mišljenje ispitanika dobiva se zbrajanjem i analizom odgovara za svaku pojedinu tvrdnju te vrednovanjem svakog pojedinog odgovora.

Skala se konstruira na način da se ispitaniku ponude određene tvrdnje za koje ispitanik u prazno polje stavi oznaku X ukoliko se s tvrdnjom slaže ili ne slaže, na skali od 1 do 5. Kako bi djeci ove upute bile zornije dočarane te kako bi ona dala što je više moguće vjerodostojne odgovore, segmenti skale određuju se prema prstima ruke od broja jedan koji označava mali prst i tvrdnju *uopće se ne slažem*.

1. Uopće se ne slažem
2. Ne slažem se
3. Nemam mišljenje
4. Slažem se
5. Potpuno se slažem



Dio ispitanika čine i djeca predškolske dobi kojoj je potrebno detaljno pojasniti princip provođenja anketiranja i njihov način odgovaranja, stoga je objašnjenje provedeno grafičkim prikazom ljudske ruke na kojoj svaki prst ima pridruženu grafičku numeraciju od jedan do pet za određeni stav. Nakon detaljnog objašnjenja i pridruživanja određenih tvrdnji uz pripadajući prst na ruci, djeca potvrđuju da su shvatila princip odgovaranja i da su spremna za rješavanje. Roditeljima je bilo dostatno ukratko objasniti princip rješavanja te im je objašnjeno da se ispitivanje provodi isključivo s istraživačkom namjerom te da odgovori njihove djece ne mogu biti točni ili netočni i da se neće koristiti u bilo kakve druge svrhe, već će biti korišteni isključivo kao pomoć u unaprjeđenju provođenja tjelesne aktivnosti u vrtiću. Ujedno su zamoljeni da ne utječu na odgovore djece i da im ne sugeriraju koje od navedenih tvrdnji odaberu kao svoj stav već da im eventualno pojasne ako im što nije razumljivo i puste ih da izaberu ono što zaista misle.

Osim Likertove skale, u anketnim listićima određeni stavovi bit će mjereni tablicom semantičke razlike, odnosno semantičkog diferencijala te grafičkom ljestvicom koja koristi emotikone s različitim izrazima lica koja će ispitanici pridružiti navedenoj tvrdnji. Navedene načine mjerenja stavova nije bilo potrebno dodatno objašnjavati te su ispitanici odmah prionuli rješavanju anketnih listića.

Nakon dobivanja svih odgovora odgovori se zbrajaju i na osnovi rezultata izrađuje se grafički prikazi frekvencije odgovora i njihov postotak.

4.3. Postupak

Ispitivanje je provedeno u prvoj polovici mjeseca ožujka 2016. u Dječjem vrtiću Petrinjčica (kuća *Slap*) kao integralni dio istraživanja u svrhu završnog rada pod mentorstvom prof. dr. sc. Ivana Prskala.

Ispitivanje je provedeno kod tri dobne skupine djece: 2-3 godine, 3-4, 5-6 godina. U svakoj grupi sudjelovalo je petnaestero djece, što daje broj od četrdeset i pet ispitanika dječjeg uzrasta. U ispitivanju su sudjelovale i tri odgojiteljice, po jedna iz svake skupine, ravnateljica ustanove i roditelji djece iz ispitanih skupina. Prije same podjele upitnika ispitivač je objasnio što se u anketi traži, pojašnjena je Likertova skala i pisani dio forme. Također je naglašeno da je svaki odgovor točan te da jedino iskreno ispunjavanje ankete može dati sliku stvarnog stanja onog što djeca vole ili ne vole kod tjelesne aktivnosti u vrtiću ili kod aktivnosti uopće. Roditeljima i djeci su podijeljene za vrijeme boravka djece u vrtiću što je unaprijed dogovoreno s ravnateljicom i odgojiteljicama. Dakako, prije provođenja aktivnosti roditelji su upoznati s planom provođenja anketiranja te su svojim potpisom dali suglasnost za sudjelovanje u navedenim ispitivanjima.

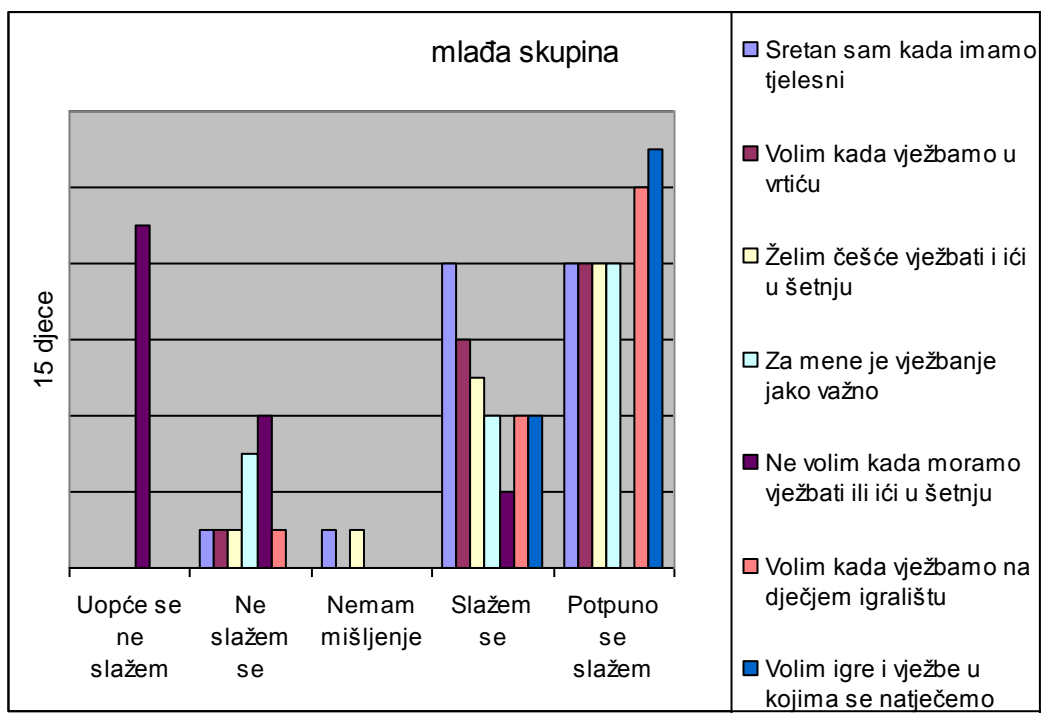
Ispitanicima je posebno naglašeno da je vrlo važno da ne utječu međusobno jedni drugima na odgovore; roditeljima i odgojiteljima da ne sugeriraju djeci što bi trebali odgovoriti te djeci da ne prepisuju odgovore jedni od drugih.

Odgovori dobiveni provedenim anketiranjem dat će jasan uvid u pristup kineziološkoj aktivnosti te shvaćanje iste od strane djece, roditelja i odgojitelja. Dobiveni rezultati ukazat će na moguće propuste i dati smjernice za poboljšavanje pristupa i provođenja tjelesna aktivnosti u predškolskim ustanovama.

Tablica 1. Stavovi djece mlađeg vrtićkog uzrasta (15 ispitanika)

	UOPĆE SE NE SLAŽEM	NE SLAŽEM SE	NEMAM MIŠLJENJE	SLAŽEM SE	POTPUNO SE SLAŽEM	
Sretan/na sam kada imamo tjelesni	-	1	1	5	8	
Volim kada vježbamo u vrtiću	-	1	-	6	8	
Želim češće vježbati i ići šetati	-	1	1	5	8	
Za mene je vježbanje jako važno	-	3	-	4	8	
Ne volim kada moramo vježbati ili ići u šetnju	9	4	-	2	-	
Volim kada vježbamo na dječjem igralištu	-	1	-	4	10	
Volim igre i vježbe u kojima se natječemo	-	-	-	4	11	
						15

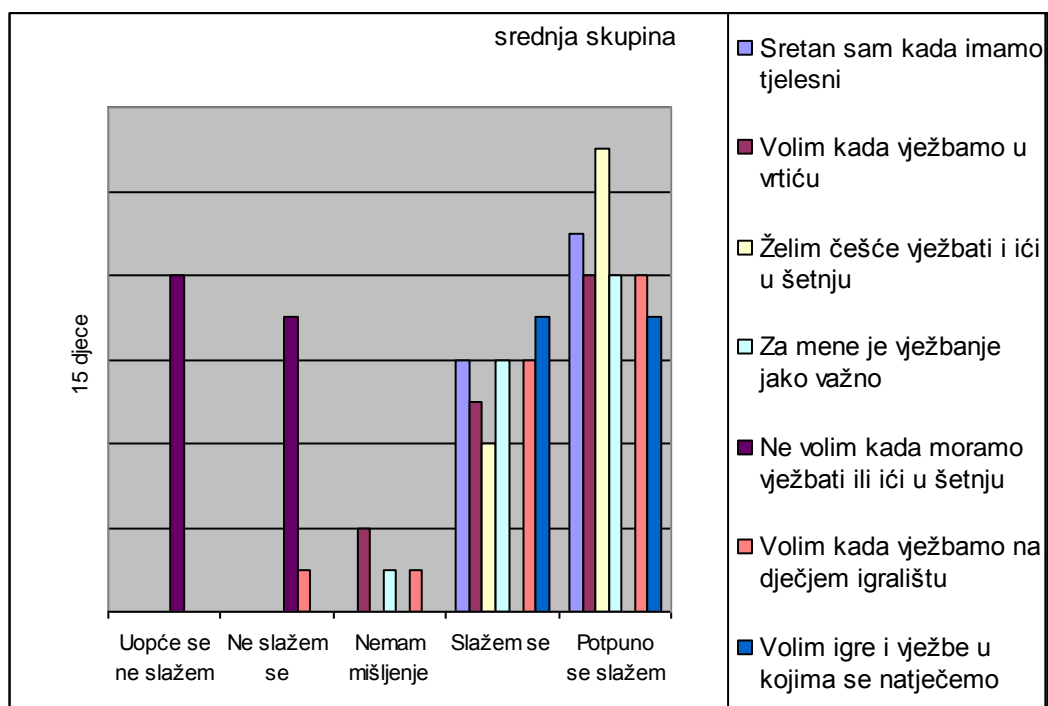
Grafikon 1. Stavovi djece mlađeg vrtićkog uzrasta



Tablica 2. Stavovi djece srednjeg vrtićkog uzrasta (15 ispitanika)

	UOPĆE SE NE SLAŽEM	NE SLAŽEM SE	NEMAM MIŠLJENJE	SLAŽEM SE	POTPUNO SE SLAŽEM	
Sretan/na sam kada imamo tjelesni	-	-	-	6	9	
Volim kada vježbamo u vrtiću	-	-	2	5	8	
Želim češće vježbati i ići šetati	-	-	-	4	11	
Za mene je vježbanje jako važno	-	-	1	6	8	
Ne volim kada moramo vježbati ili ići u šetnju	8	7	-	-	-	
Volim kada vježbamo na dječjem igralištu	-	-	1	6	8	
Volim igre i vježbe u kojima se natječemo	-	1	-	7	7	
						15

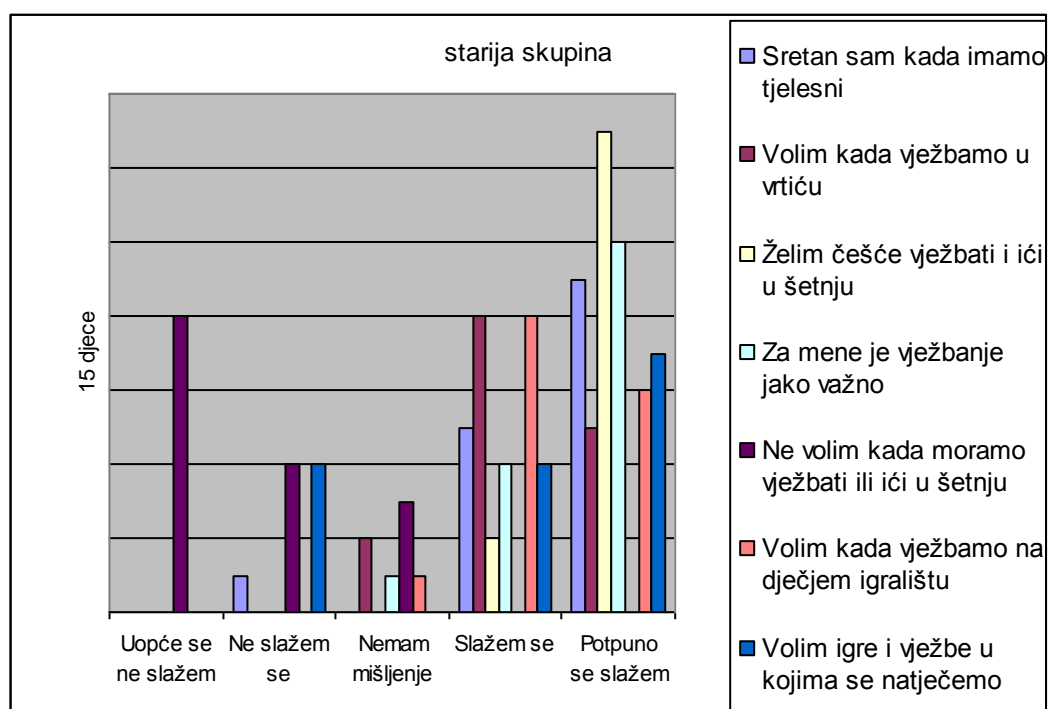
Grafikon 2. Stavovi djece srednjeg vrtićkog uzrasta



Tablica 3. Stavovi djece starijeg vrtićkog uzrasta (15 ispitanika)

	UOPĆE SE NE SLAŽEM	NE SLAŽEM SE	NEMAM MIŠLJENJE	SLAŽEM SE	POTPUNO SE SLAŽEM	
Sretan/na sam kada imamo tjelesni	-	1	-	5	9	
Volim kada vježbamo u vrtiću	-	-	2	8	5	
Želim češće vježbati i ići šetati	-	-	-	2	13	
Za mene je vježbanje jako važno	-	-	1	4	10	
Ne volim kada moramo vježbati ili ići u šetnju	8	4	3	-	-	
Volim kada vježbamo na dječjem igralištu	-	-	1	8	6	
Volim igre i vježbe u kojima se natječemo	-	4	-	4	7	
						15

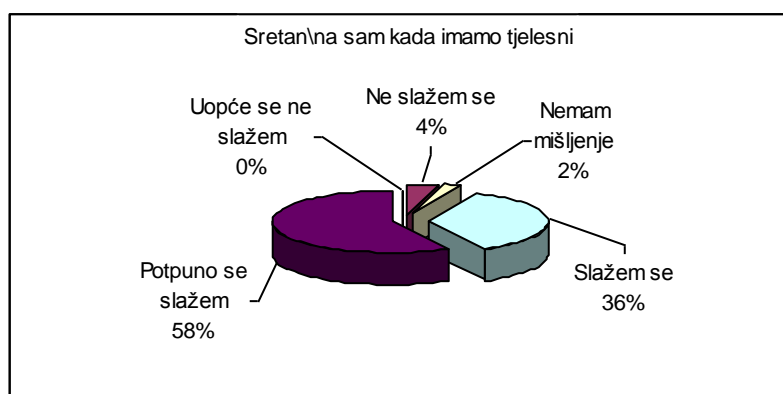
Grafikon 3. Stavovi djece starijeg vrtićkog uzrasta



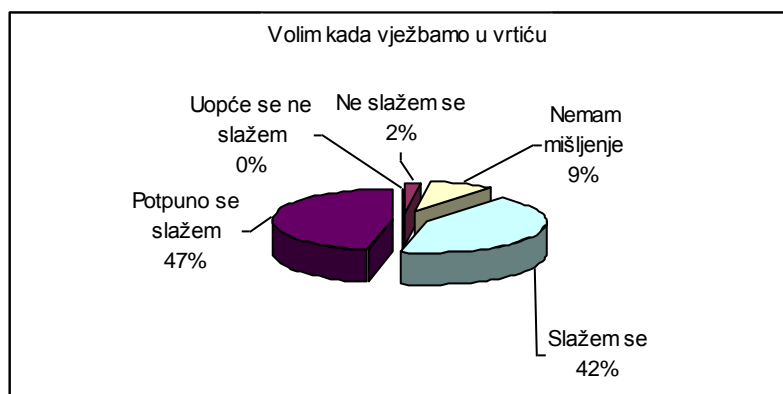
Tablica 4. Broj djece po stavovima i ponuđenim tvrdnjama

	Uopće se ne slažem	Ne slažem se	Nemam mišljenje	Slažem se	Potpuno se slažem	Ukupno ispitanika
Sretan\na sam kada imamo tjelesni	0	1	1	5	8	45
	0	0	0	6	9	
	0	1	0	5	9	
	0	2	1	16	26	
Volim kada vježbamo vrtiću	0	1	0	6	8	45
	0	0	2	5	8	
	0	0	2	8	5	
	0	1	4	19	21	
Želim češće vježbati i ići u šetnju	0	1	1	5	8	45
	0	0	0	4	11	
	0	0	0	2	13	
	0	1	1	11	32	
Za mene je vježbanje jako važno	0	3	0	4	8	45
	0	0	1	6	8	
	0	0	1	4	10	
	0	3	2	14	26	
Ne volim kada moramo vježbati ili ići u šetnju	9	4	0	2	0	45
	8	7	0	0	0	
	8	4	3	0	0	
	25	15	3	2	0	
Volim kada vježbamo na dječjem igralištu	0	1	0	4	10	45
	0	0	1	6	8	
	0	0	1	8	6	
	0	1	2	18	24	
Volim igre i vježbe u kojima se natječemo	0	0	0	4	11	45
	0	1	0	7	7	
	0	4	0	4	7	
	0	5	0	15	25	

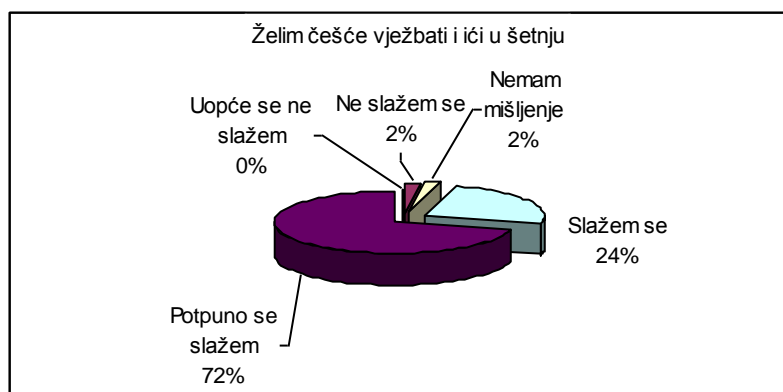
Grafikon 4. Postotak djece i njihov stav na tvrdnju



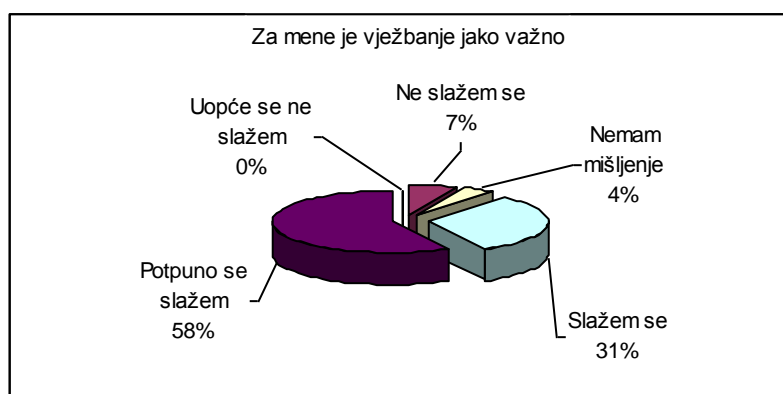
Grafikon 5. Postotak djece i njihov stav na tvrdnju



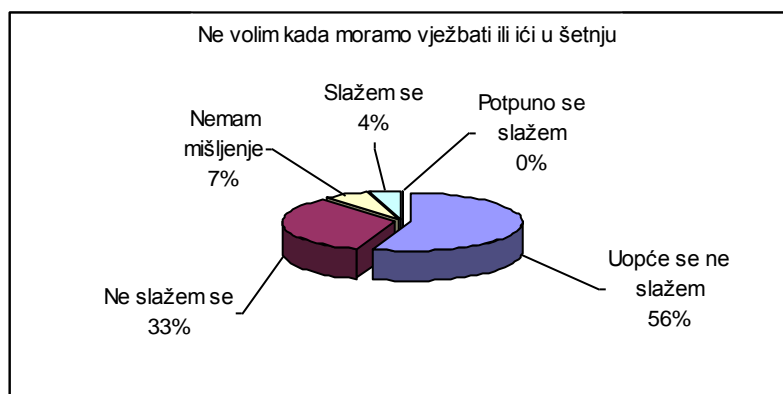
Grafikon 6. Postotak djece i njihov stav na tvrdnju



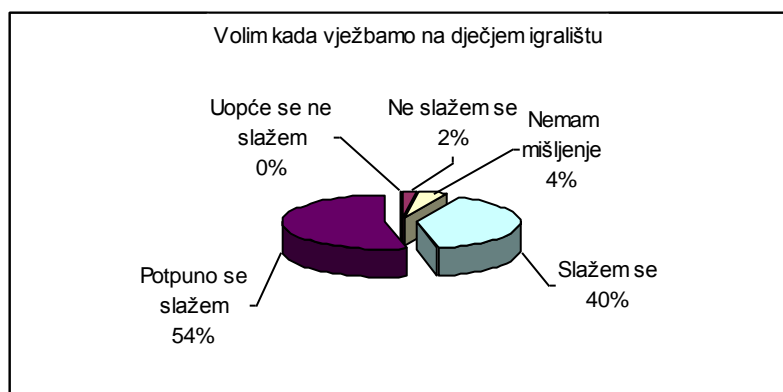
Grafikon 7. Postotak djece i njihov stav na tvrdnju



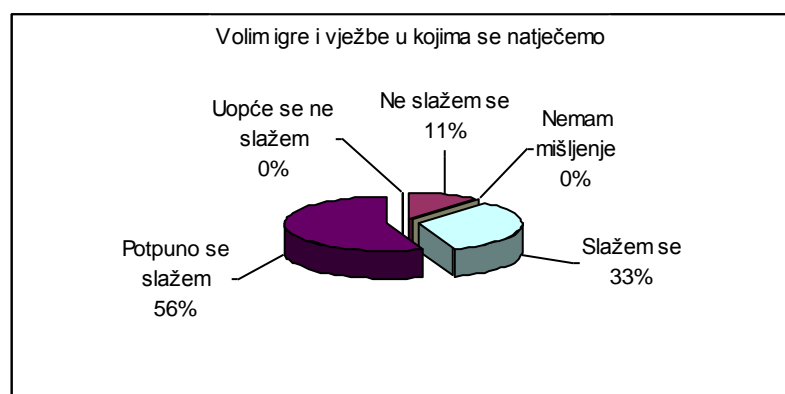
Grafikon 8. Postotak djece i njihov stav na tvrdnju



Grafikon 9. Postotak djece i njihov stav na tvrdnju



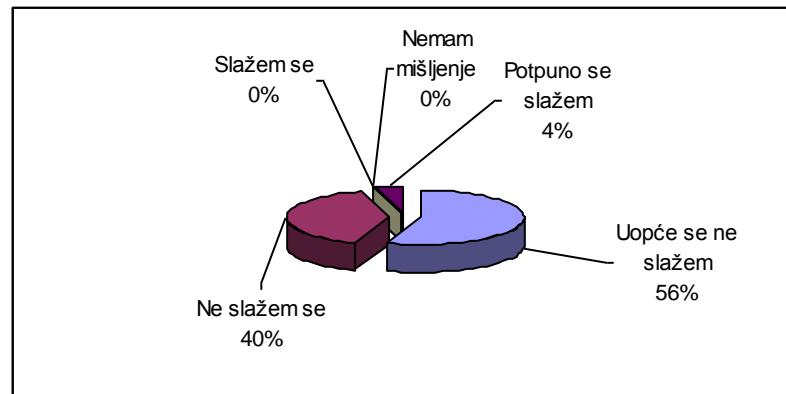
Grafikon 10. Postotak djece i njihov stav na tvrdnju



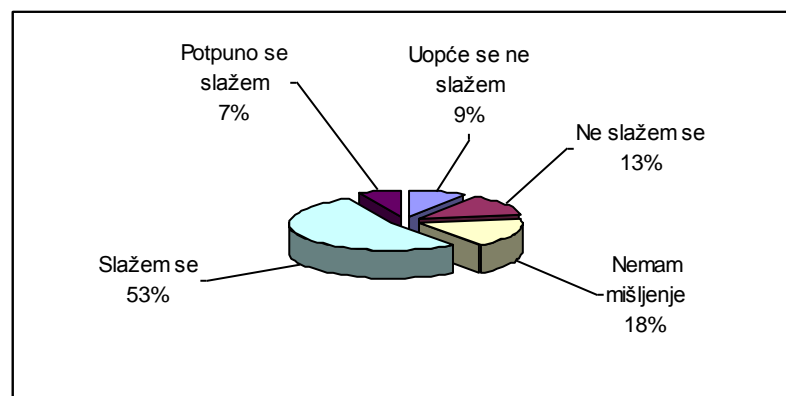
Tablica 5. Stavovi roditelja

Upiši X u pravokutnik ispod tvrdnje s kojom se slažeš	UOPĆE SE NE SLAŽEM	NE SLAŽEM SE	NEMAM MIŠLJENJE	SLAŽEM SE	POTPUNO SE SLAŽEM	
Nastavne programe vezane za TZK bi trebalo izbaciti iz vrtića	25	18	0	0	2	
Izvođenje tjelovježbe u vrtiću još nije dovoljno zaživjelo	4	6	8	24	3	
Nemam mišljenje o tjelovježbi djece i pripadajućim nastavnim programima	25	16	3	0	1	
Moje dijete s veseljem sudjeluje u tjelesnim aktivnostima koje se provode u vrtiću	3	2	0	14	26	
Tjelovježba u vrtiću potiče moje dijete da bude aktivno i kod kuće	0	3	6	19	17	
Svojemu djetetu pripremim adekvatnu obuču i odjeću za izvođenje tjelovježbe u vrtiću	1	0	4	18	22	
U vrtiću kojega moje dijete pohađa tjelesna aktivnost nije zastupljena niti se održava	17	22	6	0	0	
Ne dopuštam da moje dijete sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u vrtiću jer bi se moglo ozlijediti	29	16	0	0	0	
Tjelovježba u vrtiću poboljšava koncentraciju djece pri praćenju ostalih sadržaja	0	0	4	14	27	
Tjelovježba u vrtiću je beskorisna jer oduzima vrijeme za održavanje drugih kvalitetnijih sadržaja	30	12	3	0	0	
						45

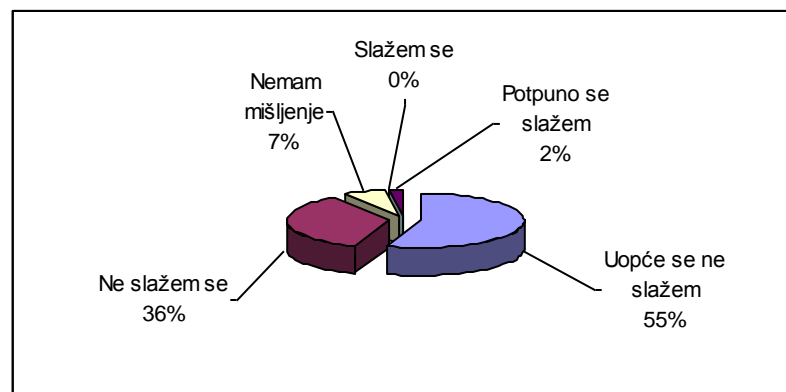
Grafikon 11. Stavovi roditelja na tvrdnju *Nastavne programe vezane uz TZK bi trebalo izbaciti iz vrtića*



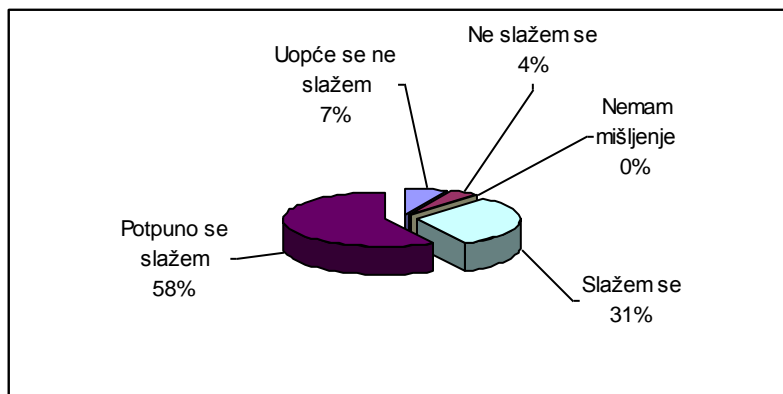
Grafikon 12. Stavovi roditelja na tvrdnju *Izvođenje tjelovježbe u vrtiću još nije dovoljno zaživjelo*



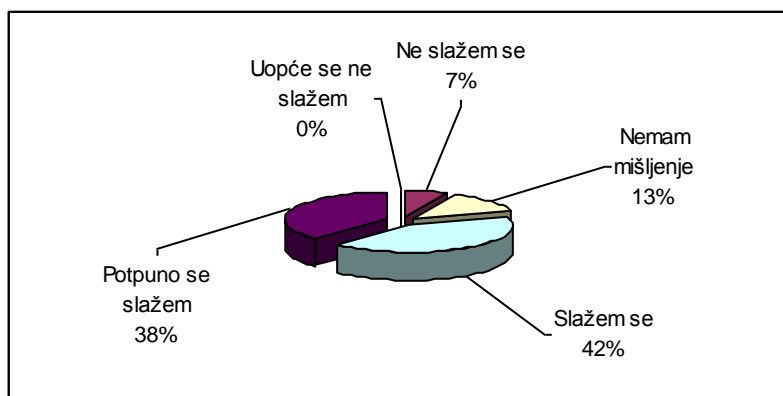
Grafikon 13. Stavovi roditelja na tvrdnju *Nemam mišljenje o tjelovježbi djece i pripadajućim programima*



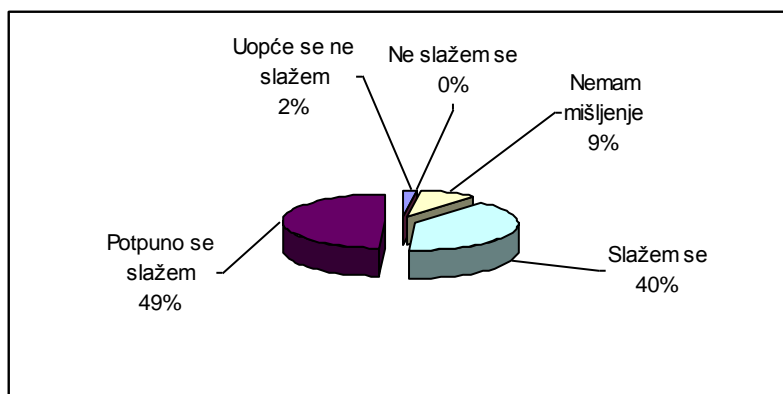
Grafikon 14. Stavovi roditelja na tvrdnju *Moje dijete s veseljem sudjeluje u tjelesnim aktivnostima koje se provode u vrtiću*



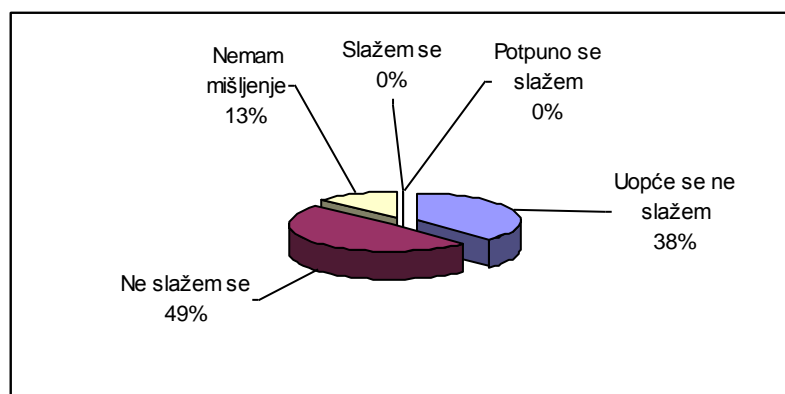
Grafikon 15. Stavovi roditelja na tvrdnju *Tjelovježba u vrtiću potiče moje dijete da bude aktivno i kod kuće*



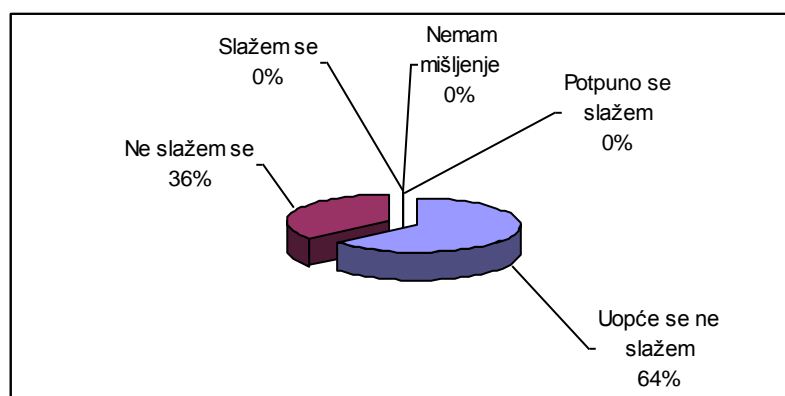
Grafikon 16. Stavovi roditelja na tvrdnju *Svojem djetetu pripremam adekvatnu obuču i odjeću za izvođenje tjelesne vježbe u vrtiću*



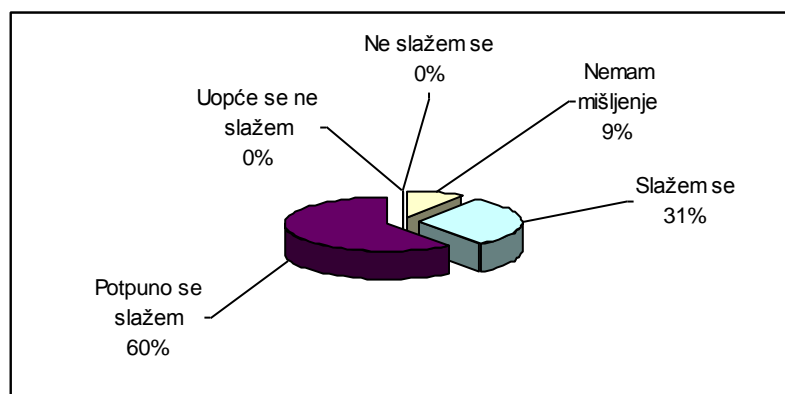
Grafikon 17. Stavovi roditelja na tvrdnju *U vrtiću kojega moje dijete pohađa tjelesna aktivnost nije zastupljena niti se održava*



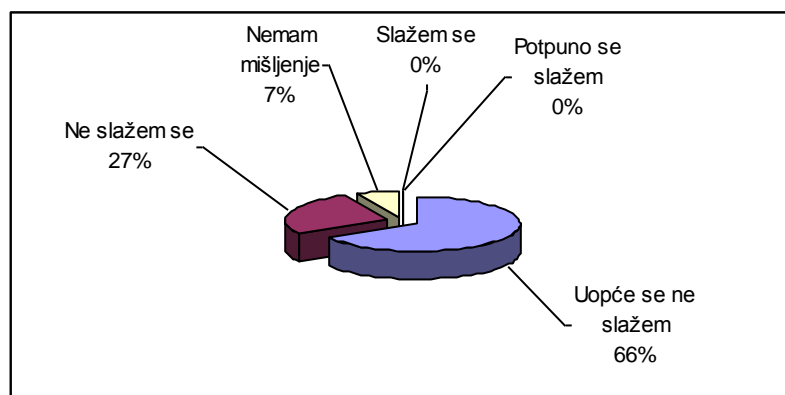
Grafikon 18. Stavovi roditelja na tvrdnju *Ne dopuštam da moje dijete sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u vrtiću jer bi se moglo ozlijediti*



Grafikon 19. Stavovi roditelja na tvrdnju *Tjelovježba u vrtiću poboljšava koncentraciju djece pri praćenju ostalih sadržaja*



Grafikon 20. Stavovi roditelja na tvrdnju *Tjelovježba u vrtiću je beskorisna jer oduzima vrijeme za održavanje drugih kvalitetnijih sadržaja*



Tablica 6. Stavovi roditelja na ponuđena pitanja

	DA	NE
Bavi li se Vaše dijete nekom sportskom aktivnošću izvan vrtića(sportska udruga, klub ili slično)	15	30
Motivirate li svoje dijete za igru u prirodi ili dječjim igralištima kao način provođenja slobodnog vremena?	43	2
Smatrate li da je tjelovježba za Vaše dijete važna?	45	0
Prema Vašem saznanju, sudjeluje li Vaše dijete s veseljem u tjelesnim aktivnostima u vrtiću?	39	6

Grafikon 21. Stavovi roditelja na tvrdnju



5. REZULTATI I RASPRAVA

Istraživanje je provedeno s namjerom utvrđivanja učestalosti i načina provođenja kinezioloških aktivnosti u vrtićima te ispitivanja stava djece, roditelja i odgojitelja prema navedenoj aktivnosti. U tu svrhu korišteni su anketni listovi koji su podijeljeni djeci (Obrazac 1), ravnateljici ustanove (Obrazac 2), roditeljima (Obrazac 3) te odgojiteljicama (Obrazac 4).

Prvu skupinu ispitanika čine vrtićka djeca dobi od dvije do šest godina podijeljena u tri odgojne skupine (mlađa, srednja i starija vrtićka) po petnaestero djece što daje uzorak od 45 ispitanika. Anketni listovi namijenjeni djeci sastoje se od Likertove skale kojom ispitanici izražavaju stav prema sedam ponuđenih tvrdnji te dva ponuđena emotikona koja odražavaju stav prema vježbanju. Sve tri odgojne skupine potvrđuju da se slažu ili jako slažu s tvrdnjama da vole tjelesni, vježbanje, šetanje te izražavaju izričito neslaganje s tvrdnjom da ne vole vježbati i ići u šetnju. Svih 45 ispitanika zaokružilo je nasmiješenog emotikona kao odgovor na pitanje kako se osjećaju dok vježbaju.

Drugu skupinu ispitanika čine roditelji kojima su također podijeljeni anketni listovi sačinjeni od četiri pitanja DA ili NE tipa te Likertove skale s kojom mogu izraziti stav prema 10 navedenih tvrdnji. Svih 45 ispitanika navodi da dan njihove djece počinje između 6.00 i 7.00 sati i da dnevno spavaju oko 8 sati, da motiviraju djecu na igru u prirodi smatrajući da je tjelovježba vrlo važna za djecu te da djeca s veseljem sudjeluju u tjelesnim aktivnostima u vrtiću. Zanimljivo je da se petnaestero djece bavi nekom od sportskih aktivnosti izvan vrtića. Rezultati istraživanja pokazuju da su roditelji svjesni važnosti kinezioloških aktivnosti, vježbanja te većina ispitanika izražava slaganje s tvrdnjama da je tjelovježba važan faktor dječjeg razvoja, ali i da se u vrtićima ne provodi u onoj mjeri koliko bi trebalo. Navode kako i današnji način življenja uskraćuje potrebno vrijeme koje bi iskoristili za boravak na svježem zraku sa svojom djecom te im na taj način omogućili poticajnu okolinu u kojoj će djeca zadovoljiti svoju potrebu za kretanjem.

Treću skupinu ispitanika čine tri odgojiteljice koje su upućene u navike djece i roditelja ali i u način i mogućnosti provođenja kinezioloških aktivnosti u ustanovi. Sve tri odgojiteljice su upoznate s važnosti provedbe kinezioloških aktivnosti,

kineziološkim organizacijskim oblicima rada te motiviraju i potiču djecu na sudjelovanje u izvanvrtičkim aktivnostima. Potvrдно odgovaraju na pitanje postoji li plan i program tjelovježbe kojega se pridržavaju nastojeći kineziološke aktivnosti u vrtiću prilagoditi dobnim skupinama djece koristeći ograničena sredstva i prostor ustanove. Prostor i oprema kao ograničenja rezultiraju da se kineziološka aktivnost provodi jednom tjednom, a ne češće kao što je preporučeno. Kao rješenje navedenih problema sugeriraju osiguravanje veće svote novca koji bi omogućio kupnju potrebne opreme za što kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti. Zanimljivo je da su na pitanje bi li sudjelovali na stručnim sastancima planiranja i provođenja kinezioloških aktivnosti u vrtiću ispitanici odgovorili negativno.

Iz ankete ravnateljice ustanove dobivamo uvid u brojno stanje djece – trenutno ih je upisano 326, podijeljena su na četiri lokacije (*Izvor* – centralni objekt u Ulici Milana Dujnića 25, *Slap* – područni objekt u Ulici Ivane Brlić Mažuranić 12, *Kapljica* – područni objekt u Ulici Dražena Petrovića 18/3, *Duga* – područni objekt u Ulici Zvonimira Kuhara bb) u 15 odgojnih skupina. Centralni objekt *Izvor* okružuje veliko ograđeno dvorište opremljeno novim spravama na kojima djeca za lijepog vremena mogu provoditi svoje vrijeme. U sklopu objekta nalazi se prostor u kojoj se održavaju manifestacije, a služi i kao dvorana za tjelesne aktivnosti. Objekt *Slap* također ima svoje ograđeno dvorište puno zelenila i sprava te pješčanik u kojem djeca provode najviše vremena. Objekti *Kapljica* i *Duga* nemaju svoja dvorišta ni dvorane te svoje potrebe za fizičkom aktivnosti zadovoljavaju šetanjem po petrinskom šetnici koja je u blizini objekta *Kapljica*. Iako su prostorni i materijalni uvjeti ograničeni, u dječjim vrtićima se održavaju sportske aktivnosti te se potiče sudjelovanje djece i u izvanvrtičkim aktivnostima. Prostorna i materijalna ograničenja ne sprječavaju vrtić u organiziranju kraćih programa u vidu škole plivanja, zimovanja i ljetovanja koja se svake godine organiziraju. Ravnateljica odgovara da je zadovoljna u kojoj mjeri se provode kineziološke aktivnosti s obzirom na trenutne prostorne i materijalne mogućnosti te kao ograničavajući faktor ističe neadekvatan prostor i opremu koji onemogućavaju poboljšanje kvalitete izvođenja kinezioloških aktivnosti u sklopu same ustanove.

Provođenje kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću složen je proces iz razloga što uz zainteresiranu djecu i odgojitelje potrebno je imati adekvatan prostor s odgovarajućom opremom. Shvaćanje ograničavajućih faktora glavni je korak k rješavanju problema i svaki prijedlog je dobrodošao. U iščekivanju adekvatnog prostora

kreativnost, znanje i volja odgojitelja i ostalih zaposlenika dječjih vrtića su glavni čimbenici koji osiguravaju što kvalitetnije provođenje kinezioloških aktivnosti u vrtićima, omogućavajući djeci zadovoljavanje njihovih genetskih uvjetovanih potreba za kretanjem.

6. ZAKLJUČAK

Istraživanje provedeno u centralnom vrtiću grada Petrinje, čije djelovanje je razgranato na nekoliko kuća (*Izvor, Slap, Kapljica, Duga*), daje jasnu sliku provođenja kinezioloških aktivnosti te odnos djece, roditelja i odgojitelja prema samoj aktivnosti. Ankete upućene roditeljima pokazuju da su roditelji svjesni blagodati vježbanja te da nastoje omogućiti svojoj djeci da što više provode na otvorenom igrajući se i krećući se.

Anketnom ispitivanju podvrgnuto je četrdeset petero djece iz tri dobne skupine, četrdeset pet roditelja te tri odgojiteljice. Odgojiteljice posjeduju bogato radno iskustvo te značajnu sposobnost improvizacije u svakodnevnom radu s djecom pa tako i u održavanju kinezioloških aktivnosti, budući da su ograničene ponuđenim sadržajima u prostoru koji im je na raspolaganju. Djeca nisu upućena u sadržajne i nastavne procese kineziološke kulture u vrtićima pa niti nisu svjesna što im zapravo neadekvatan prostor uskraćuje na tom planu. Zadovoljni ponuđenim sadržajima, djeca ispitanici potvrđuju svojim odgovorima da jako vole tjelesni, šetnje i vježbanje, neovisno vježbali u vrtiću ili na dvorištu vrtića te su jako zainteresirani za prijedlog da svaki dan imaju tjelesni. Zanimljivo je da je petero ispitanika odgovorilo da nikako ne voli natjecateljske igre i da radije sudjeluje u igrama koje nemaju krajnji ishod u smislu pobjednika.

S obzirom na dječje odgovore jasno je vidljivo da su djeca zainteresirana i motivirana za bilo kakav oblik kineziološke aktivnosti provoden u vrtiću ili izvan njega. Analizirajući odgovore djece i odgojiteljica moguće je uočiti da su djeca zakinjuta za kineziološke aktivnosti koje se u ovom vrtiću provode u prosjeku dva puta manje od onoga što je predviđeno planom i programom.

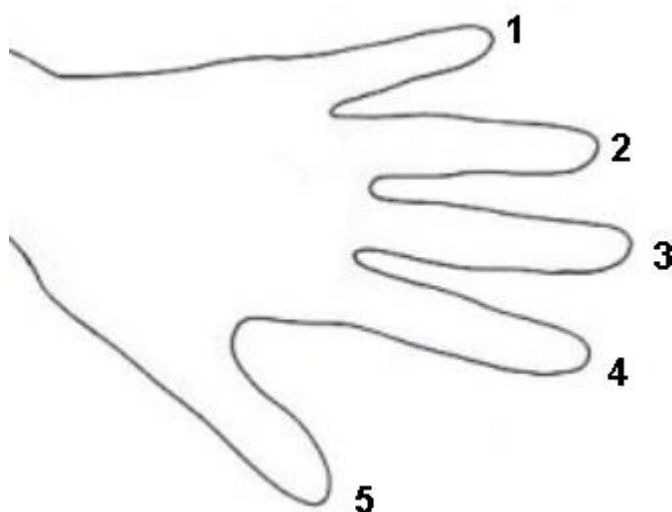
Osvrnuvši se na odgovore roditelja, ankete pokazuju da radni dan djece započinje između 6.00 sati i 7.00 sati, osim vikendom kad je djeci omogućeno u prosjeku sat vremena duže spavanje. Roditelji svoju djecu uglavnom potiču na tjelesnu aktivnost nastojeći ju integrirati u djetetovo slobodno vrijeme, čineći ju time oblikom igre. Shvaćajući da se tjelesna aktivnost u vrtiću ne provodi u dovoljnoj mjeri, roditelji djecu motiviraju te potiču na sudjelovanje u izvanvrtićkim aktivnostima, učlanivši djecu u neke od sportskih udruga.

Odgovori djece i roditelja pokazuju da je kineziološka aktivnost čovjeku urođena te da ona svoje izvoriste ima u primarnim ljudskim potrebama. Upravo iz tog razloga važna su kontinuirana ispitivanja i istraživanja kinezioloških aktivnosti kod djece; osim toga, važno je imati uvid u činjenično stanje izvođenja aktivnosti tijekom vremena kako bi se uvidjelo postoje li noviteti ili napredak u izvođenju istih. Bez obzira na nedovoljan broj sati tjelesne aktivnosti u vrtićima, djeca su inicijalno sama po sebi motivirana te je potrebno iskoristiti tu blagodat u poboljšavanju odgojno-obrazovnog procesa i nadogradnji organizacijskih oblika rada.

7. PRILOZI

Upitnik za djecu (Obrazac 1)

Poštovani roditelji, upitnik koji se nalazi pred Vama anoniman je te zahtijeva iskreni dječji izbor između ponuđenih tvrdnji koje odgovaraju njegovom mišljenju o tvrdnjama u lijevome stupcu. Molim Vas da pomognete djetetu u ispunjavanju ovoga upitnika. Ukoliko Vaše dijete zna čitati i pisati, dopustite mu da samostalno rješava.



1. Uopće se ne slažem
2. Ne slažem se
3. Nemam mišljenje
4. Slažem se
5. Potpuno se slažem

Upiši X u pravokutnik ispod tvrdnje s kojom se slažeš	UOPĆE SE NE SLAŽEM	NE SLAŽEM SE	NEMAM MIŠLJENJE	SLAŽEM SE	POTPUNO SE SLAŽEM
Sretan/na sam kada imamo tjelesni					
Volim kada vježbamo u vrtiću					
Želim češće vježbati i ići u šetnju					
Za mene je vježbanje jako važno					
Ne volim kada moramo vježbati ili ići u šetnju					
Volim kada vježbamo na dječjem igralištu					
Volim igre i vježbe u kojima se natječemo					

Zaokruži lice koje pokazuje kako se osjećaš dok vježbaš.



Upitnik za ravnateljicu/ravnatelja dječjeg vrtića (Obrazac 2)

Poštovana/poštovani, upitnik koji se nalazi pred Vama anoniman je te zahtijeva od Vas iskrenost budući da će odgovori biti korišteni u svrhu izrade završnog rada na odgojiteljskome studiju *Rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Vaši odgovori neće biti citirani, već će poslužiti stvaranju slike o provođenju kinezioloških aktivnosti u vrtiću.

ISTRAŽIVANJE - Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi

- Ukupan broj polaznika vrtića _____
- Ukupan broj dječjih skupina _____
- Broj različitih brojnih skupina _____
- Broj mješovitih skupina _____

- Ima li vrtić sportsku dvoranu? DA NE
- Postoji li u blizini vrtića dječje igralište? DA NE
- Ukoliko dvorana i igralište postoje, udovoljavaju li sigurnosnim standardima te koriste li se njima djeca redovito? DA NE
- Sudjeluju li djeca u izvanvrtićkim sportskim aktivnostima? DA NE
- Postoji li u vrtiću prostor namijenjen za tjelovježbu? DA NE
- Održavaju li se određene sportske aktivnosti unutar vrtića? DA NE
- Potiču li se djeca na upise u sportske klubove, vježbanje kod kuće ili na kolektivno sudjelovanje na dječjim vrtićkim olimpijadama? DA NE
- Organizira li vrtić redovite izlete, šetnje i druge sezonske aktivnosti? DA NE
- Jeste li dobivali prijedloge u svrhu promicanja kinezioloških aktivnosti među djecom kroz osvrte roditelja ili odgojitelja? DA NE

Zahvaljujem Vam na odgovorima!

Upitnik za roditelje (Obrazac 3)

Poštovana/poštovani, upitnik koji se nalazi pred Vama anoniman je te zahtijeva od Vas iskrenost budući da će odgovori biti korišteni u svrhu izrade završnog rada na odgojiteljskome studiju *Rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Vaši odgovori neće biti citirani, već će poslužiti stvaranju slike o provođenju kinezioloških aktivnosti u vrtiću.

ISTRAŽIVANJE - Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi

Na sljedeća pitanja odgovorite kratkim odgovorom.

- U koliko sati započinje dan Vašega djeteta? _____
- Koliko sati dnevno Vaše dijete spava? _____
- Bavi li se Vaše dijete nekom sportskom aktivnošću izvan vrtića (sportska udruga, klub ili slično) DA NE
- Motivirate li dijete za igru u prirodi ili dječjim igralištima kao način provođenja slobodnog vremena? DA NE
- Smatrate li da je tjelovježba za Vaše dijete važna? DA NE
- Prema Vašem saznanju, sudjeluje je li Vaše dijete s veseljem u tjelesnim aktivnostima u vrtiću? DA NE

Molim vas da promotrite navedene tvrdnje i da upišete X u kvadratić kod rečenice koja najbliže opisuje Vaš odnos prema održavanju nastave tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima (ukoliko se slažete s više tvrdnji, u više kvadratića možete upisati X).

Upiši X u pravokutnik ispod tvrdnje s kojom se slažeš	UOPĆE SE NE SLAŽEM	NE SLAŽEM SE	NEMAM MIŠLJENJE	SLAŽEM SE	POTPUNO SE SLAŽEM
Nastavne programe vezane za TZK bi trebalo izbaciti iz vrtića					
Izvođenje tjelovježbe u vrtiću još nije dovoljno zaživjelo					
Nemam mišljenje o tjelovježbi djece i pripadajućim nastavnim programima					
Moje dijete s veseljem sudjeluje u tjelesnim aktivnostima koje se provode u vrtiću					
Tjelovježba u vrtiću potiče moje dijete da bude aktivno i kod kuće					
Svojemu djetetu pripremim adekvatnu obuču i odjeću za izvođenje tjelovježbe u vrtiću					
U vrtiću kojega moje dijete pohađa tjelesna aktivnost nije zastupljena niti se održava					
Ne dopuštam da moje dijete sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u vrtiću jer bi se moglo ozlijediti					
Tjelovježba u vrtiću poboljšava koncentraciju djece pri praćenju ostalih sadržaja					
Tjelovježba u vrtiću je beskorisna jer oduzima vrijeme za održavanje drugih kvalitetnijih sadržaja					

Upitnik za odgojiteljicu/odgojitelja u dječjem vrtiću (Obrazac 4)

Poštovana/poštovani, upitnik koji se nalazi pred Vama anoniman je te zahtijeva od Vas iskrenost budući da će odgovori biti korišteni u svrhu izrade završnog rada na odgojiteljskome studiju *Rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Vaši odgovori neće biti citirani, već će poslužiti stvaranju slike o provođenju kinezioloških aktivnosti u vrtiću.

ISTRAŽIVANJE - Kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi

Sljedeća pitanja odnose se na tjelesnu i zdravstvenu kulturu i pripadne nastavne procese u vrtiću te Vas molim da zaokružite tvrdnju s kojom se slažete.

Jeste li upoznati s važnosti provedbe kineziološke aktivnosti u vrtiću?	DA	NE	NE ZNAM
Pokazuju li djeca oduševljenje za vrijeme tjeleovježbe?	DA	NE	NE ZNAM
Je li vrtić opremljen sredstvima dostatnim za provedbu kinezioloških aktivnosti?	DA	NE	NE ZNAM
Postoji li nastavni plan i program tjeleovježbe u Vašem vrtiću?	DA	NE	NE ZNAM
Pridržavate li se nastavnog plana i programa tjeleovježbe?	DA	NE	NE ZNAM
Jeste li upoznati s kineziološkim organizacijskim oblicima rada?	DA	NE	NE ZNAM
Postoji li korelacija nastave tjeleovježbe s ostalim nastavnim sadržajima?	DA	NE	NE ZNAM
Motivirate li djecu da za tjeleovježbu u vrtiću pripreme laganu i prozračnu odjeću te adekvatnu obuću (bijeke majice, trenirke, tenisice)?	DA	NE	NE ZNAM
Motivirate li djecu za sudjelovanje u izvanvrtićkim sportskim grupama i svakodnevnju vježbu kod kuće?	DA	NE	NE ZNAM
Kada biste imali priliku, biste li bili zainteresirani sudjelovati na stručnim sastancima planiranja i provođenja kinezioloških aktivnosti u vrtiću?	DA	NE	NE ZNAM
Kažnjavate li neposlušnost onemogućavanjem sudjelovanja u nastavi TZK?	DA	NE	NE ZNAM

- Mislite li da je potrebno provoditi kineziološke aktivnosti u vrtićima? DA NE
- Jesu li odgojitelji spremni za takve aktivnosti? DA NE
- Provodite li kineziološke aktivnosti u vrtiću prilagođene određenim dobnim skupinama djece? DA NE
- Koliko često? JEDNOM TJEDNO JEDNOM MJESEČNO
- Smatrate li da su uvjeti u kojima se odvija tjelovježba u vrtiću zadovoljavajući? DA NE
- Imate li sugestije u svrhu poboljšanja izvođenja programa tjelesne i zdravstvene aktivnosti u Vašem vrtiću?

Zahvaljujem Vam na odgovorima!

8. LITERATURA

1. Anić, Vladimir (2006.) *Rječnik hrvatskoga jezika*, Zagreb: Novi Liber.
2. Baureis, Helga; Wagenmann, Claudia (2015.) *Djeca bolje uče uz kineziologiju*, Split: Harfa.
3. Findak, Vladimir (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*, Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, Vladimir; Prskalo, Ivan (2004.) *Kineziološki leksikon za odgojitelje*, Petrinja: Visoka učiteljska škola.
5. Grimal, Pierre (1968.) *Rimska civilizacija*, Beograd: Izdavački zavod Jugoslavija.
6. Kurjan Manestar, Vedrana (2002.) *Vježbajmo zajedno*, Zagreb: Profil.
7. Mišigoj-Duraković, Marjeta (2008.) *Kinantropologija*, Zagreb: Tiskara Zelina.
8. Mraković, Miloš (1997.) *Uvod u sistematsku kineziologiju*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
9. Mrgan, Josip (2003.) *Kineziološki modeli u školi*, Sisak: Aura.
10. Prskalo, Ivan (2001.) *Osnove kineziologije*, Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.

ŽIVOTOPIS

Rođen sam 27. lipnja 1988. godine u Sisku kao prvo dijete majke Marije i oca Božidara. Nakon prognaničkih godina u Sisku, upisujem I. osnovnu školu Petrinja u Petrinji koju završavam 2003. godine. Iste godine upisujem Tehničku školu Sisak u Sisku, opredijelivši se za smjer tehničar za elektroniku te sam maturiravši, odlučio zaustaviti svoje školovanje na srednjoškolskom obrazovanju bez primisli upisa na fakultet.

Nedugo nakon mature, zaposlen sam u Gradskoj knjižnici i čitaonici Petrinja na određeno, da bih tijekom vremena i povećanoga opsega posla položio stručni ispit za pomoćnog knjižničara i dobio posao na neodređeno. Svakodnevnim napredovanjem i širenjem vidika, 2012. godine sam se oženio i uz posao upisao i Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, studij *Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja* (odsjek u Petrinji) budući da je srodan s mojim zvanjem i svakodnevnim susretima s vrtićkom i osnovnoškolskom djecom u dječjem odjelu knjižnice.